

2015 中國 西藏阿里神山岡仁波齊轉山 14 天行程(賞遍八千巨峰)

出發日期:2015/6/25-7/8

費用: 105000(吉普車 3 人 1 車)

費用包含: 行前會議、活動小手冊、往返經濟艙機票、兵險、機場稅、當地食宿、交通、領隊小費、保險、簽證費用、行政費用等等。

訂金: 每位 \$20,000 元需於出團 2 個月前繳交

賞遍八千巨峰: 聖母峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰共 5 座。

第一天	台北—成都 搭直航班機前往成都，晚上逛街。
第二天	成都--拉薩 搭機飛抵拉薩後休息，適應高度或自由市區參觀。
第三天	拉薩—羊湖—卡若拉冰川—江孜—日喀則（400 公里） 今天起搭乘吉普車準備橫越阿里，先到羊卓雍措，再經卡若拉冰川前往英雄城江孜參觀後前往日喀則過夜。 羊卓雍措：羊卓雍措，藏語意為“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一，湖面海拔 4441 米。湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以飲用。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。 在羊卓雍湖偏西的南岸，浪卡子縣城往北約 10 公里處，有著名的桑丁寺。桑丁寺有長達 300 多年的歷史，其活佛轉世傳承制度已延續了十二世，屬噶瑪噶舉派香巴噶舉支派（即“白教”），值得一提的是，它是西藏唯一由女活佛主持的寺廟，寺廟裡除了主持以外都是男僧侶。 卡若拉冰川：位於浪卡子縣和江孜縣交界處，卡若拉冰川在斯米拉山口北面 5600 米左右的地帶，屬寧金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川。由於長年受公路上的車塵的覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。 江孜：江孜堪稱英雄城，100 多年前，這裡曾發生過一場西藏民眾抗擊英國侵略的戰爭。1904 年，英帝國主義侵略軍 600 人佔領崗巴宗，同時從亞東向北入侵江孜，在宗山受到江孜軍民的拼死抵抗。江孜民眾在宗山上築起炮台，用土炮、土槍、“古朵”、刀劍、梭標和弓箭與入侵之敵展開了英勇的血戰，戰鬥持續了 8 個月之久。最後所有勇士寧死不屈跳崖殉國，寫下了光輝而悲壯的篇章。俯瞰全城的宗山上至今還保留著當年抗英的炮台。後來為了紀念這一歷史事件，人們就樹起了一座跳崖烈士紀念碑。風靡一時的電影《紅河谷》就取材於這段史實。
第四天	日喀則—拉孜（410 公里） 日喀則市集與拉薩的八廓街差不多，一邊是出售藏式紀念品，有法器、經輪、飾物等，有一兩攤檔出售日常用品，也可在這裡購得西藏地毯。如果可以接受風乾牛羊肉的味道，不妨買些作乾糧。到了日喀則，馬上去扎什倫布寺：後藏最大的黃教寺廟，與拉薩的哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉卜楞寺並列為格魯派的 6 大寺廟。由於政府投入了巨額的維修資金，金碧輝煌的扎什倫布給人以深刻的印象。 班禪新宮：位於扎什倫布寺以南，是十世班禪在 1954 年建造的夏宮，新宮建造富麗堂皇，十分幽雅，是避暑的好地方。宮內放置了很多西藏歷史文物及精品，尤其以一幅“八思巴會見忽必烈”的壁畫，最為精美。 路上經過薩迦寺：薩迦寺建於仲曲河南、北兩岸，全寺共 40 余座建築，為藏傳佛教薩迦派之主寺。薩迦寺與布達拉宮和桑耶寺並列，號稱第二敦煌，精華部分在南寺。



第五天 絨布寺—珠峰—希夏邦馬保護區—佩枯措—薩嘎（430 公里）

絨布寺始建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建，海拔 4980 米。儘管稱不上多麼古老，但它是世界上海拔最高的寺廟，所以景觀絕妙，這裡的壁畫值得仔細觀賞。到絨布寺，最吸引人的就是附近的聖母峰。很多登山專家認為絨布寺所在地正是觀看聖母峰的最佳位置。從這裡出發經過峽谷、懸崖與怪石到聖母峰大本營，步行需 2 小時，坐車只要 15 分鐘。看聖母峰最好是一大清早或者傍晚時分，此時景色最是宜人。

珠峰：北坡在定日境內，南坡在尼泊爾。全世界 8000 米以上 14 座尖峰此處周遭共 4 座：聖母峰 8848 米、洛子峰 8516 米、馬卡魯峰 8463 米、卓奧友峰 8201 米；另 7000 米以上尖峰有 38 座，不愧為世界第三極。

佩枯措海拔 4590 米，面積約 300 平方公里，是西藏日喀則地區最大的湖泊。不過，相比納木措、瑪旁雍措、色林措、羊卓雍湖，佩枯措實在談不上什麼名氣。幸好，有了希夏邦馬峰（湖南側 60 公里處）的倒影與雅魯藏布江（湖北側 40 公里處）的濤聲，這座寶葫蘆形代表著吉利的高山海子便有了讓人去感動、去駐足的理由。沿途觀賞冰川、牛群，該湖三面環山，地形開闊，魚類資源豐富，湖岸有野馬、藏野驢、藏羚羊、仙鶴、黃鴨、灰鴨等活動。

第六天 薩嘎—巴嘎檢查站—瑪旁雍措（約 500 公里）

本日所經路景特棒（還有很多野生動物和人文景觀），南面是喜馬拉雅山脈，北面是岡底斯山脈，我們將在這兩座氣勢磅礴因磚的山脈中穿行，千萬別睡覺，保證看得一楞一楞的。本日經過的地方海拔較高。

巴嘎山口有巨大的瑪尼堆和經幡，可以遠眺神山岡仁波齊，在它的南面則是那遙遙相對的納木那尼，兩座雪峰之間是明鏡般的聖湖瑪旁雍措和風雲變幻的鬼湖拉昂措。

離巴嘎 9 公里處為即烏寺，是最佳的瑪旁雍措拍攝地點。聖湖南面 18 公里處為神山岡仁波齊峰（海拔 6656 米，岡底斯山脈主峰），北面 82 公里處為雄偉壯觀的納木那尼峰（海拔 7694 米，喜馬拉雅最尖峰之一），西面是拉昂措（距 3 公里），風景棒得叫人發瘋！當然這也要看運氣，因為天氣不好的話，岡仁波齊和納木那尼是很難看到全景的。

今天將翻過阿裡與日喀則地區的界山，海拔 5216 米馬攸木拉山口。

聖湖瑪旁雍措，藏語中的意思是“不可戰勝的碧玉湖”，海拔 4588 米，海拔最高的淡水湖，也是西藏著名的三大聖湖之一，湖岸西北是岡仁波齊，南面是納木那尼，兩座終年積雪的山峰將其銀裝裹挾的雪冠倒映於蔚藍色的湖水之中，讓每一個來到瑪旁雍措的人無不為此勝景而傾倒。

與淡水的聖湖一路相隔的是咸水湖拉昂措，海拔 4573 米。拉昂措湖水呈深藍色，相當咸。周遭沒有植物、沒有牛羊，死氣沉沉，沒有生機，人稱“鬼湖”。一條狹長的小山丘把瑪旁雍措和東側的拉昂措分開，有一道水渠連接兩湖，雖然一向都是乾的，但是當地人相信總有一天會有水從瑪旁雍措流進拉昂措，同時會有一條金色的和一條紅色的魚游進拉昂措，這樣鬼湖的水以後就會變得像瑪旁雍措一樣的清甜了。

第七天 瑪旁雍措—塔欽，準備轉山（100 公里）

神山南面山腳下的塔欽（海拔 4560 米）是過往旅行者的落腳點，同時也是轉山的起點和終點。這個面積不大的小村莊面朝廣闊的巴嘎平原，一條小溪從村中流過。小溪東側有一個看起來很像市

	<p>集的地方，有很多帳篷，有些帳篷出售速食麵、餅乾和一些日用百貨，也有些帳篷什麼也不賣。有幾家簡陋的餐館，如果打算轉山的話可要珍惜，因為這吃的可能是最後一頓飽飯，因為接下來的 2 天只有靠乾糧度日了。</p>
第八天	<p>神山岡仁波齊轉山（全程 54 公里）</p> <p>岡仁波齊，海拔 6638 米，是岡底斯山的主峰。岡仁波齊是世界公認的神山，同時被印度教、藏傳佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教認定為世界的中心。岡仁波齊並非這一地區最高的山峰，但是只有它終年積雪的峰頂能夠在陽光照耀下閃耀著奇異的光芒，奪人眼目。加上特殊的山形，與周遭的山峰迥然不同，讓人不得不充滿宗教般的虔誠與驚嘆。據西藏傳說，圍繞神山轉山一圈，可以洗淨一生罪孽，轉山百圈，可以成佛升天。據傳說，神山四角有當年佛祖釋迦牟尼的足印，稱為"岡底斯山不動地釘"，不讓外道邪魔將岡底斯山背走。</p> <p>岡仁波齊常為雲霧繚繞，難以一睹其真容，凡目睹過其全景者，無不為其而傾倒，永世難忘。轉山全程 54 公里，一般行走時間 18 小時，計畫分成 2 天走完。岡仁波齊周遭共有 5 座寺廟。年日寺為轉山第一站，以後依次為止拉浦寺、松楚寺（也稱幻變寺）、江扎寺和賽龍寺，其中後兩座寺位於內線。</p>
第九天	<p>轉山—塔欽</p>
第十天	<p>塔欽—土林—扎達（320 公里）</p> <p>圍繞在扎達縣城四周的土林，異常壯美，堪稱一絕。這種罕見的岩層地貌是經洪水沖刷並風化剝蝕而成的，陡峭挺拔，雄偉多姿。其中，又以毛刺溝的土林最為壯觀，嚴整的山體，酷似一座座土城古堡，面積達數百平方公里，而屹立在象泉河岸上的托林寺與土林融為一體。</p>
第十一天	<p>扎達—古格遺址—噶爾縣（獅泉河鎮）（276 公里）</p> <p>神祕的古格王朝 300 年前是在一夜之間在歷史上消失的，至今還沒弄清是什麼原因。留給我們的只有那記錄了古格燦爛輝煌的文化藝術成就的遺址。</p> <p>獅泉河：發源於岡底斯山北麓，印度河上游支流。位於新藏線，與黑(河)阿裡線交匯點上，新藏線 1080 公里處，海拔 4300 米，高原反應不強，阿裡地區公署地位所在地，阿裡地區面積 30.5 萬平方公里，6.05 萬人，共轄 7 個縣，它是世界上人口密度最小地地區，這裡曾有 70 多公里的紅柳叢林，如今已被人們用作燃料化為灰燼。從很早開始印度教、耆那教、西藏本教，佛教的信奉老尊此為“聖靈之所在”的世界中心。當地的物資十分豐富，尤其是水果。</p>
第十二天	<p>獅泉河鎮—日土縣—班公措（180 公里）—獅泉河鎮</p> <p>日土縣：海拔 4500 米，古代日土王朝的歷史似乎已遙不可溯，但透過一片頹垣斷壁，位於日土縣的古代日土城堡遺址仍讓人依稀可見其輝煌的昨天。屹立在朗欽山上的日土城堡，依山疊砌、凌空聳峙，其外觀極像布達拉宮。日土古城堡東北面是水草豐美的瑪嘎大草原，成群結隊的駿馬在此嘶鳴奔騰。日土除了有世人都知曉的班公措鳥島外，還有著名的岩畫，日土縣岩畫分佈在全縣境內十多個岩石群上，從其內容、規模、年代分析比較完全可以說這是阿裡高原的一大奇跡。</p> <p>班公措：班公是印度語，語意是一塊小草地，藏語稱此湖為“錯木昂拉仁波湖”意為“長脖子天鵝”。班公措位於新藏線 900 公里，海拔 4320 米，有無鱗淡水魚，還有大量紅嘴鷗和班頭燕，偶爾會在湖邊出現罕見的野馬群，湖中心有著名的鳥島，一到夏季，就有數以萬計的地中海中興鷗到此繁殖。班公措是個狹長的湖泊，東邊 80 多公里是屬於中國，西邊 40 公里屬於印度。有意思的是這湖中國這邊是淡水，湖中有各種魚類；而印度那邊是咸水，沒有魚類。回獅泉河鎮過夜。</p>
第十三天	<p>獅泉河鎮(阿里昆莎機場)—成都</p> <p>上午到阿里機場搭機回成都，晚上慶功。</p>
第十四天	<p>成都—台北</p> <p>搭機回台北</p>